

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
«ХАРКІВСЬКИЙ ПОЛІТЕХНІЧНИЙ ІНСТИТУТ»

**МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ
ТА КОНТРОЛЬНІ ЗАВДАННЯ З КУРСУ
«ПРАКТИКУМ ІЗ ЗАГАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ»
Частина 2**

для студентів денної та заочної форм навчання
освітньо-кваліфікаційного рівня «Бакалавр»
зі спеціальності 053 «Психологія»

Затверджено
редакційно-видавничою
радою університету,
протокол № 3 від 10.10.2018

Харків
НТУ «ХП»
2018

Методичні вказівки та контрольні завдання з курсу «Практикум із загальної психології» для студентів денної та заочної форм навчання освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» зі спеціальності 053 «Психологія» / уклад. Романовський О. Г., Шаполова В. В., Квасник О. В., Мовчан Я. О., Панфілов Ю. І. – Харків: НТУ «ХПІ», 2019. – 44 с.

Укладачі: О. Г. Романовський

В. В. Шаполова,

О. В. Квасник

Я. О. Мовчан

Ю. І. Панфілов

Рецензент проф. Г. В. Попова

Кафедра педагогіки та психології управління соціальними системами

ім. акад. І. А. Зязюна

ВСТУП

Програма вивчення загальної навчальної дисципліни «Практикум із загальної психології» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалавра напряму 053 «Психологія» спеціальності 053 «Психологія». Метою викладання навчальної дисципліни «Практикум із загальної психології» є формування основ професійного досвіду психолога та одержання знань про основні класичні принципи і методи психологічної роботи, освоєння конкретних умінь, навичок і засобів її організації. Предметом вивчення навчальної дисципліни є принципи дослідження психічних явищ.

Завдання курсу «Практикум із загальної психології» полягає в: освоєнні всіх етапів емпіричного дослідження; ознайомленні студентів із системою понять, що дозволяють аналізувати емпіричне дослідження; набутті студентами навичок роботи з конкретними методиками, які мають широко застосовуватися у психологічній практиці; відпрацюванні практичних умінь вивчення психологічних характеристик людини як індивіда, суб'єкта діяльності, особистості, індивідуальності; а також щодо виявлення психологічних особливостей людини при проведенні професійного відбору, у процесі навчання тощо.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні знати:

- основні характеристики, види, етапи та особливості емпіричного дослідження у психології;
- специфіку й види психологічного експерименту, спостереження й опитування;
- засоби інтерпретації даних;
- як робити висновки та виконувати звіт про проведене дослідження;
- особливості створення психологічного та поведінкового портретів особистості;
- методики вивчення сенсорних процесів, сприйняття, мислення, уваги, пам'яті, мовлення;
- методики вивчення процесів психічної регуляції уваги, психомоторики й саморегуляції, емоцій, психічних станів.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні вміти:

- формулювати проблеми, гіпотези й завдання психологічного дослідження;
- планувати емпіричне психологічне дослідження, вибирати методи збору й обробки даних, формувати вибірку;

- готувати й здійснювати психологічне дослідження;
- реєструвати емпіричні результати, вести протоколи психологічних досліджень;
- аналізувати, описувати й пояснювати емпіричні результати;
- описувати поведінку людей у процесі дослідження;
- використовувати методи дослідження пізнавальних і емоційних процесів, психічних станів, індивідуально-психологічних особливостей, комунікативних здібностей тощо;
- проводити методику емпіричного дослідження з психології,
- використовувати емпіричні результати для прогнозування психічних явищ і управління ними у процесі практичної діяльності.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 270 год / 9 кредитів ECTS.

Методами контролю при викладанні навчальної дисципліни «Практикум із загальної психології» є усний та письмовий контроль під час проведення поточного та семестрового контролю.

Поточний контроль реалізується у формі опитування, виступів на практичних заняттях з доповідями, тестів, виконання індивідуальних практичних завдань, проведення контрольних робіт.

Контроль складової робочої програми, яка освоюється під час самостійної роботи студента, проводиться на практичних заняттях – за допомогою перевірки виконаних завдань за обраною темою.

Семестровий контроль проводиться у формі іспиту відповідно до навчального плану в обсязі навчального матеріалу, визначеного навчальною програмою та у терміни, встановлені навчальним планом.

Результати поточного контролю враховуються як допоміжна інформація для виставлення оцінки з цієї дисципліни.

Студент вважається допущеним до семестрового іспиту з навчальної дисципліни за умови повного відпрацювання всіх практичних занять, передбачених навчальною програмою з дисципліни, а також за наявності вміння реалізовувати методи вивчення пізнавальних психічних процесів та вивчення емоційно – вольових процесів, уміти робити висновки. Важливим фактором для допуску та оцінювання є наявність папок з усіма вивченими методиками.

1. ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Тема 1

Дослідження емоційних процесів

Дослідження емоційної чутливості (Меграбян/Енштейн).

Дослідження настроїв (А. Лутошкін). Методика діагностики оперативної оцінки самопочуття, активності й настрою (САН). Фізіономічний тест Куніна.

Шкала диференціальних емоцій К. Ізарда. Особистісна шкала проявів тривоги (Дж. Тейлор, адаптація Т. А. Немчина).

Дослідження емпатичних тенденцій (Меграбян/Енштейн).

Тести на виявлення емоційного інтелекту Мейєра – Селовея – Карузо.

Тема 2

Дослідження вольових процесів

Методи виявлення локусу контролю, шкала контролю Дж. Роттера, дослідження суб'єктивного контролю Є. Бажина, екстернальність і інтернальність.

Дослідження наполегливості, дослідження імпульсивності (тест-опитувальник В. А. Лосєнкова), оцінка сугестивності.

Тема 3

Дослідження психічних станів та їхня регуляція

Методика визначення рівня емоційного вигорання В. Бойко.

Експрес-діагностика схильності до невмотивованої тривожності (В. В. Бойко).

Методика схильності до стресу й соціальної адаптації Холмса й Раге.

Методика діагностики рівня соціальної фрустрованості Васермана у модифікації В. Бойко.

Методика діагностики психічних станів за Айзенком.

Методика діагностики нервово-психічної стійкості.

Методика дослідження фрустраційних реакцій С. Розенцвейга.

Шкала астеничного стану (Л. Майкова, Т. Чертова).

2. МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ З ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ

2.1. Загальні методичні рекомендації організації самостійної роботи студентів

Самостійна робота студентів (СРС) займає провідне місце у системі сучасної вищої освіти. З усіх видів навчальної діяльності СРС значною мірою забезпечує формування самостійності як провідної риси особистості студента.

Самостійна робота завершує завдання всіх інших видів навчальної діяльності. Адже знання, що не стали об'єктом власної діяльності, не можуть вважатися дійсним надбанням людини. Тому СРС має навчальне, особисте та суспільне значення.

Навчальна діяльність характеризується суб'єктністю, активністю, предметністю, цілеспрямованістю, наявністю структури та змісту. Особливими ознаками самостійної навчальної діяльності є такі:

- зміни самого суб'єкта;
- залежність від рівня розвитку студента та опора на досягнутий рівень розвитку;
- засвоєння загальних способів дій та наукових понять;
- передумання загальних засобів дій вирішенню завдань;
- залежність змін психічних властивостей та поведінки тих, хто навчається, від результатів їхніх дій.

Виконання самостійної роботи передбачає:

1. Опрацювання навчальної літератури за допомогою бібліотеки кафедри, університету, мережі Інтернет.

2. Вивчення навчального матеріалу, який дається для самостійної роботи.

3. Засвоєння знань, видів та способів діяльності у конкретній предметній галузі.

4. Самоперевірка засвоєних знань за допомогою наданих питань.

За необхідності можна отримати індивідуальну консультацію викладача щодо виконання самостійної роботи. Для цього на кафедрі кожного семестру розробляється графік консультацій викладачів.

2.2. Дидактичне забезпечення самостійної роботи студентів

Тема 1.

Дослідження емоційних процесів

Тести на виявлення емоційного інтелекту Н. Холла та тест Е. Люсіна. Дослідження тривожності.

Запитання для самоперевірки:

1. Розкрийте сутність емоційного інтелекту особистості та його роль в життєдіяльності людини.

2. Дайте характеристику особливостей проведення тесту Н. Холла і Е. Люсіна.

3. Розкрийте особливості інтерпретації проведення тесту на виявлення емоційного інтелекту Н. Холла та тест Е. Люсіна.

Інформаційні джерела:

1. Андреева И. Н. Эмоциональный интеллект: исследования феномена / И. Н. Андреева // Вопросы психологии. – 2006. – № 3. – С. 78 – 86.

2. Андреева И. Н. Предпосылки развития эмоционального интеллекта / И. Н. Андреева // Вопросы психологии. – 2007. – № 5. – С. 57 – 65.

3. Загальна психологія: Практикум./ В. В. Волошина, Л. В. Долинська, С. О. Ставицька, О. В. Темрук. – Київ: Каравела, 2005. – 280 с.

4. Загальна психологія: навч. посіб. / О. П. Сергєєнкова, О. А. Столярчук, О. П. Коханова, О. В. Пасєка – Київ : ЦУЛ, 2012. – 296 с.

5. Загальна психологія: навч. посіб / О. Скрипченко, Л. Долинська, З. Огороднійчук та ін. – Київ: Либідь, 2005. – 464 с.

6. Загальна психологія: підруч. для студентів вищ. навч. закладів / С. Д. Максименко, В. О. Зайчук, В. В. Клименко, В. О. Соловієнко; За заг. ред. акад. С. Д. Максименка – Київ: Форум, 2000. – 543 с.

7. Загальна психологія: Практикум / В. Волошина, Л. Долинська, С. Ставицька, О. Темрук – Київ : Каравелла, 2013. – 280 с.

8. Пашукова Т. І. Практикум із загальної психології / Т. І. Пашукова, А. І. Допіра, Г. В. Дьяконов; за ред. Т. І. Пашукової. – Київ: Т-во "Знання", КОО, 2000. – 204 с.

9. Практикум із загальної психології: навч. посіб. / Т. М. Зелінська, І. М. Михайлова. – Київ: Каравела, 2010. – 272 с.

8. Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии / В. Д. Балин, В. К. Гайда, В. К. Гербачевский и др.; Под общей ред. А. А. Крылова, С. А. Маничева. – 2-е изд., доп. и перераб. – С.Пб: Питер 2003. – 560 с.

Тема 2

Дослідження вольових процесів

Методика «Ціль –Засіб–Результат» (ЦЗР) А. Карманова.

Методика «Соціальна сміливість».

Методика «Агресивне поведіння» Е. П. Ільїна та П. А. Ковальова.

Методика визначення боязливості, сором'язливості.

Тест «Самооцінка організованості».

Методика дослідження вольової організації особистості.

Запитання для самоперевірки:

1. Опишіть особливості проведення методики «Мета–Засіб–Результат» (МЗР) А. Карманова та розкажіть про її інтерпретацію.

2. Дайте характеристику поняття «соціальна сміливість» та визначте особливості її діагностики.

3. Розкрийте особливості проведення методики «Агресивне поведіння» Е. П. Ільїна та П. А. Ковальова.

4. Розкрийте особливості проведення психодіагностичних процедур щодо виявлення боязливості та сором'язливості особистості.

5. Розкрийте особливості проведення тесту «Самооцінка організованості».

6. Визначте особливості дослідження вольової організації особистості.

Інформаційні джерела :

1. Агафонов Т. И. О волевых проявлениях личности в затруднённых условиях / Т. И. Агафонов // Вопросы психологии. – 1956. – № 5.

2. Игнатьев Е. И. Экспериментальное изучение простейших компонентов воли у школьников / Е. И. Игнатьев // Вопросы психологии личности / Под ред. Е. И. Игнатьева. – М. : Учпедгиз, 1960. – С. 119–125.

3. Ильин Е. П. Психология воли. – 2-е изд / Е. П. Ильин. – С.Пб: Питер, 2011. – 368 с.

4. Крилов А. А. Практикум із загальної, експериментальної і прикладної психології – 2-е вид. / А. А. Крилов, С. А. Маничев – М., 2006. – 560 с.

5. Кураєв Г. А. Психологія людини: Курс лекцій. / Г. А. Кураєв, Є. М. Пожарська – Ростов-на-Дону, 2002. – 232 с.

6. Иванников В. А. Психологические механизмы волевой регуляции / В. А. Иванников. – М. : МГУ, 1991. – 142 с.

7. Рубінштейн С. Л. Основи загальної психології / С. Л. Рубінштейн; упоряд. А. В. Брушлинский, К. А. Абульханова-Славська. – С.Пб., 2002.

Тема 3.

Дослідження психічних станів і їхня регуляція

Методика «Прогноз». Фізіологічні методи діагностики психічних станів. Методика Т. Д. Лоскутової (1975) – оцінка психічних станів за параметрами ймовірнісних характеристик простої сенсомоторної реакції. Методики суб'єктивної оцінки психічних станів.

Запитання для самоперевірки:

1. Розкрийте особливості оцінки рівня нервово-психічної стійкості.
2. Розкажіть про фізіологічні методи діагностики психічних станів.
3. Охарактеризуйте особливості проведення методики Т. Д. Лоскутової щодо оцінки психічних станів за параметрами ймовірнісних характеристик простої сенсомоторної реакції.
4. Зробіть опис методик суб'єктивної оцінки психічних станів.

Інформаційні джерела:

1. Ганзен В. А. Системный подход к анализу, описанию и экспериментальному исследованию психических состояний человека // Психические состояния / В. А. Ганзен, В. Н. Юрченко; за ред. А. А. Крылова – Л. : Изд-во ЛГУ, 1981.
2. Загальна психологія: підруч. для студ. вищ. навч. закладів / За заг. ред. акад. С. Д. Максименка. – Київ: Форум, 2000.
3. Загальна психологія: Практикум / В. Волошина, Л. Долинська, С. Ставицька, О. Темрюк – Київ : Каравелла, 2013. – 280 с.
4. Куликов Л.В. Диагностика психического состояния/ Л. В. Куликов // Психология настроения. – С.Пб., 1997. – С. 46–53.

5. Леонова А. Б. Психологические средства оценки и регуляции функциональных состояний человека / А. Б. Леонова – М., 1988. – 161 с.

6. Пашукова Т.І., Практикум із загальної психології / Т. І. Пашукова, А. І. Допіра, Г. В. Дьяконов; за ред. Т.І. Пашукової. – Київ: Т-во «Знання», КОО, 2000. – 204 с.

3. МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ДО ВИКОНАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНОГО СЕМЕСТРОВОГО ЗАВДАННЯ СТУДЕНТАМИ ОЧНОЇ ТА ЗАОЧНОЇ ФОРМИ НАВЧАННЯ

3.1. Загальні методичні рекомендації

Виконання індивідуального семестрового завдання є складовою частиною навчального процесу, засобом перевірки навичок самостійної роботи бакалаврів та освоєння теоретичних питань та практичних навичок з дисципліни.

Контрольна робота повинна бути подана у друкованому вигляді, виконується на аркушах паперу формату А-4, вона має бути надрукована 14 розміром шрифту TimesNewRoman, інтервал між рядками 1,5, вирівнювання тексту – по ширині.

Титульний аркуш має містити такі обов'язкові реквізити: назву навчального закладу; назву кафедри, назву дисципліни; форму навчання; курс, номер групи; повне прізвище, ім'я, по батькові студента; місце та поточний рік створення та подання контрольної роботи, прізвище, ім'я, по батькові викладача, що буде перевіряти роботу.

Структура індивідуального семестрового завдання включає:

- титульний аркуш;
- наявність папок з усіма вивченими методиками.
- практичну частину;
- список літератури.

Папки з методиками повинні бути оформлені таким чином:

Титульні аркуші із зазначенням конкретних пізнавальних процесів, а також списком діагностичних матеріалів, які було включено до папки психолога-практика.

Наприклад:

(Перша сторінка)

«Дослідження емоційних процесів»

(Друга сторінка)

Перелік психодіагностичних матеріалів:

1. Дослідження емоційної чуйності (Меграбян / Епштейн).
2. Дослідження настроїв (А. Лутошкін).
3. Методика діагностики оперативної оцінки самопочуття, активності й настрою (САН).
2. Фізіономічний тест В. Куніна. Шкала диференціальних емоцій К. Ізарда. Особистісна шкала проявів тривоги (Дж. Тейлор, адаптація Т. А. Немчина).

(Подальші сторінки)

Самі методики з роздатковим матеріалом.

3.2. Методичні рекомендації до виконання індивідуального семестрового завдання студентам очної форми навчання

Необхідно надати список діагностичних матеріалів, які було включено до папки психолога-практика.

Методики необхідно підібрати таким чином, щоб всебічно діагностувати емоційно-вольові процеси та емоційні стани особистості.

Практична частина містить загальний опис результатів, отриманих у результаті проведення психодіагностичних методик на виявлення особливостей емоційно-вольових процесів та емоційних станів особистості (10) на п'яти респондентах.

Викладачу необхідно показати всі опрацьовані бланки з діагностичними матеріалами та загальний психодіагностичний висновок щодо кожного респондента окремо.

3.3. Методичні рекомендації до виконання індивідуального семестрового завдання студентами заочної форми навчання

Необхідно надати список діагностичних матеріалів, які було включено до папки психолога-практика.

Методики необхідно підібрати таким чином, щоб всебічно діагностувати емоційно-вольові процеси та емоційні стани особистості.

Практична частина містить загальний опис результатів, отриманих у результаті проведення психодіагностичних методик на виявлення особливостей емоційно-вольових процесів та емоційних станів особистості (5) на трьох респондентах.

Викладачу необхідно показати всі опрацьовані бланки з діагностичними матеріалами та загальний психодіагностичний висновок щодо кожного респондента окремо.

Рекомендована література:

7. Андреева И. Н. Эмоциональный интеллект: исследования феномена / И. Н. Андреева // Вопросы психологии. – 2006. – № 3. – С. 78–86.

8. Андреева И. Н. Предпосылки развития эмоционального интеллекта / И. Н. Андреева // Вопросы психологии. – 2007. – № 5. – С. 57–65.

9. Баррет Дж. Проверь себя. Тесты – 2-е изд. / Дж. Баррет – С.Пб. : Питер, 2007. – 256 с.

10. Батаршев А.В., Алексеева И.Ю., Майорова Е.В. Диагностика профессионально важных качеств. / А. В. Батаршев, И. Ю. Алексеева, Е. В. Майорова – СПб.: Питер, 2007. – 192 с.

11. Веккер Л. М. Психика и реальность: единая теория психических процессов. / Л. М. Веккер – М. : Смысл, 1998. – 670 с.

12. Загальна психологія: Практикум / В. В. Волошина, Л. В. Долинська, С. О. Ставицька, О. В. Темрук. – Київ : Каравела, 2005. – 280 с.

13. Ганзен В. А., Системный подход к анализу, описанию и экспериментальному исследованию психических состояний человека // Психические состояния / В. А. Ганзен, В. Н. Юрченко; под ред. Крилова А. А. – Л. : Изд-во ЛГУ, 1981.

14. Зинченко Т. П. Память в экспериментальной и когнитивной психологии / Т. П. Зинченко – С.Пб.: Питер, 2002. – 320 с.

15. Загальна психологія: навч. посіб. / О. П. Сергеевкова, О. А. Столярчук, О. П. Коханова, О. В. Пасека – Київ : ЦУЛ, 2012. – 296 с.

16. Загальна психологія: навч. посіб. / О. Скрипченко, Л. Долинська, З. Огороднійчук та ін. – Київ: Либідь, 2005 р. – 464 с.

17. Загальна психологія: підруч. для студентів вищ. навч. закл. / С. Д. Максименко, В. О. Зайчук, В. В. Клименко, В. О. Соловйенко: за заг. ред. акад. С. Д. Максименка – Київ: Форум, 2000. – 543 с.

18. Загальна психологія: Практикум / В. Волошина, Л. Долинська, С. Ставицька, О. Темрук – Київ: Каравелла, 2013. – 280 с.

19. Истратова О. Н. Психодиагностика. Коллекция лучших тестов / О. Н. Истратова, У. В. Эксакусто. – Изд. 2-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 375 с.

20. Карелин А. Большая энциклопедия психологических тестов / А. Карелин – М. : Эксмо, 2007. – 416 с.

21. Куликов Л. В. Диагностика психического состояния / Л. В. Куликов // Психология настроения. – С.Пб., 1997. – С. 46–53.

22. Ильин Е. П. Психология воли. 2-е изд. / Е. П. Ильин. – С.Пб. : Питер, 2011. – 368 с.

23. Леонова А. Б. Психологические средства оценки и регуляции функциональных состояний человека / А. Б. Леонова – М., 1988. – 161 с.

24. Методики диагностики и измерения психических состояний личности / Автор и составитель А. О. Прохоров. – М. : ПЕР СЭ, 2004. – 176 с.

25. Немов Р. С. Психология: учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений: в 3 кн. – 4-е изд. – М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001.

26. Практикум із загальної психології / Т. І. Пашукова, А. І. Допіра, Г. В. Дьяконов; за ред. Т. І. Пашукової. – Київ: Т-во "Знання", КОО, 2000. – 204 с.

27. Практикум із загальної психології, навч. посіб. / Т. М. Зелінська, І. М. Михайлова – Київ: Каравела, 2010. – 272 с.

28. Практикум по общей психологии: учеб. пособ. / Н. С. Глуханюк, Е. В. Дьяченко, С. Л. Семенова. – 3-е изд. М. : МПСИ; Воронеж: НПО «МОДЭК», 2006. – 224 с.

29. Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии / В. Д. Балин, В. К. Гайда, В. К. Гербачевский и др.; под общей ред. А. А. Крылова, С. А. Маничева. – 2-е изд., доп. и перераб. – СПб.: Питер 2003. – 560 с.

30. Практикум по психологии состояний: учеб. пособ. / под ред. проф. А. О. Прохорова. – СПб: Речь, 2004. – 480 с.

31. Романовский А. Г. Психология: практикум : учебн. пособ. / А. Г. Романовский, Т. В. Гура, О. А. Игнатюк, Н. С. Моргунова, О. А. Резван – Харків : НТУ «ХПИ», 2014. – 184 с.

32. Райгородский Д. Я. Психология и психоанализ характера Хрестоматия по психологии и типологии характеров / Д. Я. Райгородский – М. : Бахрах-М, 2009. – 640 с.

33. Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты: учеб. пособ. / Д. Я. Райгородский – Самара: «БАХРАХ-М», 2000. – 672 с.

4. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПІДГОТОВКИ ДОПОВІДЕЙ ТА САМОСТІЙНИХ ЗАВДАНЬ СТУДЕНТАМИ ОЧНОЇ ФОРМИ НАВЧАННЯ ІЗ ДИСЦИПЛІНИ

4.1. Методичні рекомендації до виконання доповідей студентів (Тема № 1–3)

У доповіді необхідно зазначити:

- теоретичний матеріал з даної теми;
- висновки дослідників, які було отримано у ході науково-практичної роботи з цієї теми;
- значення поданого матеріалу для психологічної науки;
- ставлення студента до цієї теми.

Доповідь повинна бути подана у друкованому вигляді та презентована на заняттях.

В усній формі доповідь повинна бути презентована у вигляді вільної розповіді із дотриманням усіх вище зазначених вимог. З метою отримання вищої оцінки студенти можуть підготувати слайд-шоу із застосуванням відео- та фотоінформації.

У письмовому варіанті доповідь повинна бути надана викладачу на аркушах паперу формату А - 4, вона має бути надрукована 14 розміром шрифту TimesNewRoman, інтервал між рядками 1,5, вирівнювання тексту – по ширині.

Титульний аркуш має містити такі обов'язкові реквізити: назву навчального закладу; назву кафедри, назву дисципліни; форму навчання; курс, номер групи; повне прізвище, ім'я, по батькові студента; прізвище, ім'я, по батькові викладача, що буде перевіряти роботу.

Теми доповідей:

1. Вплив кольору на емоційний стан людини.
2. Емоції у батьківсько-дитячих відносинах.
3. Проблема класифікації емоцій у вітчизняній та зарубіжній психології.
4. Вплив емоцій на фізіологічні процеси людини.
5. Шляхи подолання негативних емоційних переживань.
6. Динаміка розвитку стресу та його ознаки.
7. Особливості афективних станів.
8. Шляхи розвитку почуттів.
9. Вплив емоційних станів на ефективність вирішення професійних

завдань.

10. Теорії волі.
11. Методики вивчення вольових якостей людини.
12. Поняття, ознаки і прояв волі у людини.
13. Становлення вольової регуляції поведінки у дітей.
14. Основні напрямки і шляхи розвитку волі.
15. Погляди на волю в античному світі, в епоху Середньовіччя.
16. Психоаналіз і уявлення про волю.
17. Вольові якості особистості.
18. Зв'язок вольової регуляції поведінки з боротьбою мотивів, потребами та цілями людини.
19. Теоретичний аналіз вольової дії.
20. Загальна характеристика психічних та фізичних станів людини.

Функціональний стан організму.

21. Загальний адаптаційний синдром (теорія Г. Сельє). Поняття про емоційний стрес. Умови виникнення інформаційного стресу.
22. Потреби та їх роль у формуванні стресу.
23. Прийоми регулювання психофізіологічного стану.
24. Міжособистісні взаємини. Компоненти регулювання поведінки людей (когнітивний, емоційний, інтеракційний).
25. Вправи, що призначені для роботи з усунення професійного вигорання.

Теми доповідей викладач визначає для кожного студенту за своїм власним бажанням.

4.2. Методичні рекомендації до виконання завдання студентів щодо дослідження самопочуття, активності та настрою (власних та респондентів), (Тема 1)

Зробити оцінку самопочуття, активності та настрою близьких людей та себе. Для цього потрібно впродовж тижня (вранці та перед сном) проводити методику «САН» на собі та на 2-х близьких людях. У процесі діагностики виявляти, через які причини респонденти відчувають себе тим чи іншим чином. Власні думки та відповіді респондентів нотувати. Потім зробити графіки на осі координат (рис. 4.1), на яких необхідно зобразити рівні самопочуття, активності та настрою респондентів і власні протягом тижня. Після чого зробити загальний висновок.

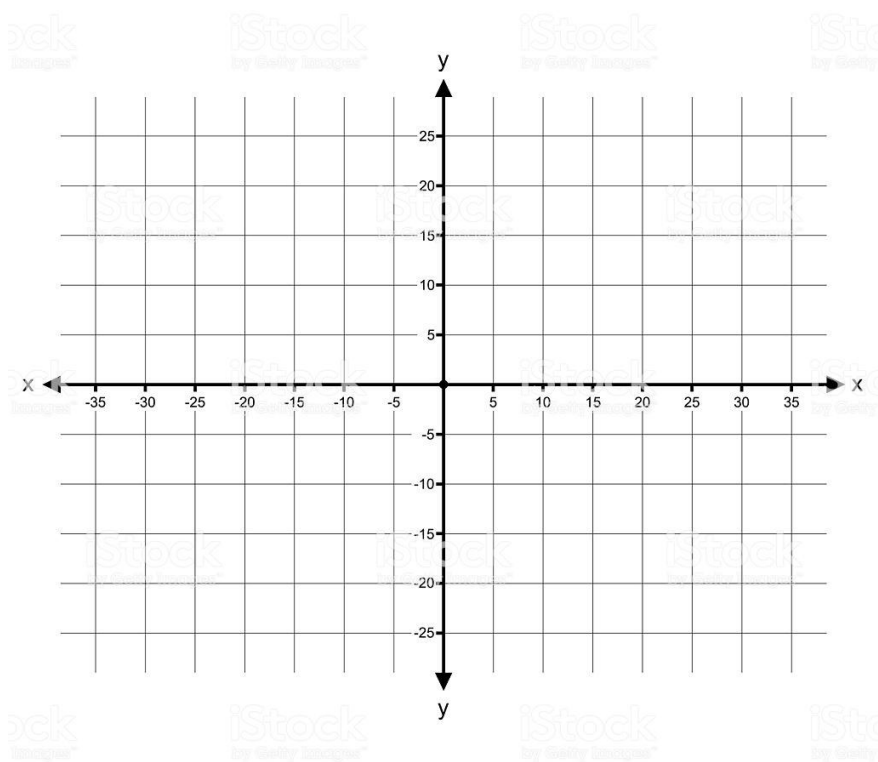


Рисунок 4.1. – Вісь координат (приклад) для виконання завдання з дисципліни

5. КОНТРОЛЬНІ ЗАПИТАННЯ

1. Розкрийте сутність емоційного інтелекту особистості та його роль у життєдіяльності людини.
2. Опишіть особливості дослідження емоційної чуйності (Меграбян / Епштейн).
3. Розкрийте особливості діагностики настроїв (за методикою А. Лутошкіна).
4. Методика діагностики оперативної оцінки самопочуття, активності й настрою (САН).
5. Дайте характеристику особливостей проведення тесту Н. Холла і Е. Люсіна.
6. Методика діагностики рівня соціальної фрустрованості Васермана у модифікації В. Бойко.
7. Методика діагностики психічних станів за Айзенком.
8. Розкрийте особливості інтерпретації проведення тесту на виявлення емоційного інтелекту Н. Холла та Е. Люсіна.
9. Опишіть особливості проведення методики «Ціль–Засіб–Результат» (ЦЗР) А. Карманова та розкрийте її інтерпретацію.
10. Дайте характеристику поняття «соціальна сміливість» та особливості її діагностики.
11. Розкрийте особливості проведення методики «Агресивне поведіння» Е. П. Ільїна та П. А. Ковальова.
12. Фізіономічний тест В. Куніна та його проведення.
13. Методика діагностики нервово-психічної стійкості.
14. Методика дослідження фрустраційних реакцій С. Розенцвейга.
15. Опишіть шкалу диференційних емоцій К. Ізарда. Перерахуйте базові емоції за теорією К. Ізарда.
16. Особистісна шкала проявів тривоги (Дж. Тейлор, адаптація Т. А. Немчина).
17. Розкрийте особливості проведення психодіагностичних процедур щодо виявлення боязливості та сором'язливості особистості.
18. Шкала астеничного стану (Л. Майкова, Т. Чертова).
19. Опитувальник стану агресії Басса–Дарки.
20. Розкрийте особливості проведення тесту «Самооцінка організованості».
21. Визначте особливості дослідження вольової організації особистості.
22. Розкрийте особливості оцінки рівня нервово-психічної стійкості.
23. Розкажіть про фізіологічні методи діагностики психічних станів.
24. Охарактеризуйте дослідження емпатичних тенденцій (Меграбян / Епштейн) та роль емпатії у роботі психолога.

25. Тести на виявлення емоційного інтелекту Мейєра-Селовея-Карузо та специфіка їхнього проведення.

26. Охарактеризуйте особливості проведення методики Т. Д. Лоскутової щодо оцінки психічних станів за параметрами ймовірнісних характеристик простої сенсомоторної реакції.

27. Зробіть опис методик суб'єктивної оцінки психічних станів. У чому відмінності контрольованого та неконтрольованого спостереження?

28. Дайте характеристику типам спостереження відповідно до положення спостерігача.

29. Методи виявлення локусу контролю, шкала контролю Дж. Роттера, дослідження суб'єктивного контролю Є. Бажина, екстернальність та інтернальність.

30. Дайте характеристику типам спостереження залежно від умов його організації.

31. Дайте характеристику типам спостереження відповідно до об'єкта спостереження.

32. Назвіть основні етапи методу спостереження.

33. Особливості дослідження наполегливості, імпульсивності (тест-опитувальник В. А. Лосєнкова), оцінка сугестивності.

34. Назвіть різновиди процедур реєстрації результатів. Наведіть приклади.

35. Назвіть основні психолінгвістичні характеристики письмової продукції й основні показники.

36. Методика визначення рівня емоційного вигорання В. Бойко.

37. Опишіть явище експрес-діагностики схильності до невмотивованої тривожності (В. В. Бойко).

38. Методика схильності до стресу й соціальної адаптації Холмса й Раге.

39. Назвіть типові помилки дослідників, які застосовують метод спостереження.

6. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ ТА ВМІНЬ СТУДЕНТІВ ІЗ ДИСЦИПЛІНИ

Таблиця 6.1 – критерії оцінювання знань та вмінь студентів із дисципліни

Рейтингова оцінка, Бали	Оцінка ECTS та її визначення	Національна оцінка	Критерії оцінювання	
			позитивні	негативні
1	2	3	4	5
90–100	A	Відмінно	<p>– глибоке <i>знання</i> навчального матеріалу модулів із дисципліни, що міститься в основних і додаткових літературних джерелах;</p> <p>– <i>вміти</i>: формулювати проблеми, гіпотези й завдання психологічного дослідження; планувати емпіричне психологічне дослідження, вибирати методи збору й обробки даних, формувати вибірку; здійснювати психологічне дослідження; реєструвати емпіричні результати; вести протоколи психологічних досліджень; аналізувати, описувати й пояснювати емпіричні результати, поведінку людей у процесі</p>	<p>відповіді на запитання можуть містити <i>незначні неточності</i></p>

Продовження таблиці 6.1

			дослідження; використовувати методи дослідження емоційно- вольових процесів, психічних станів, індивідуально- психологічних особливостей, комунікативних здібностей тощо; проводити методику емпіричного дослідження з психології, використовувати емпіричні результати для прогнозування психічних явищ і управління ними в процесі практичної діяльності.	
82–89	В	Добре	– <i>глибокий рівень знань</i> , який відповідає кількості обов'язкового матеріалу, що передбачений модулями цієї дисципліни; – <i>вміти</i> : формулювати проблеми, гіпотези й завдання психологічного дослідження; планувати емпіричне психологічне	– відповіді на запитання містять <i>певні неточності</i>

Продовження таблиці 6.1

			дослідження, вибирати методи збору й обробки даних, формувати вибірку; реєструвати емпіричні результати, вести протоколи психологічних досліджень; аналізувати, описувати й пояснювати емпіричні результати; використовувати методи дослідження емоційно-вольових процесів, психічних станів, індивідуально-психологічних особливостей, комунікативних здібностей тощо; здійснювати емпіричне дослідження з психології,	
75–81	С	Добре	– <i>міцні знання</i> матеріалу зі загальної психології та його практичного застосування; – <i>вміти</i> : формулювати завдання психологічного дослідження; планувати емпіричне дослідження, вибирати методи збору й	– невміння використовувати теоретичні знання для розв’язання складних практичних завдань

			обробки даних, формувати вибірку; здійснювати психологічне дослідження; реєструвати емпіричні результати; аналізувати й описувати емпіричні результати; використовувати методи дослідження емоційно-вольових процесів, психічних станів, індивідуально-психологічних особливостей, комунікативних здібностей тощо; здійснювати емпіричне дослідження з психології	
64–74	D	Задовільно	<p>– <i>знати</i> методи дослідження емоційно-вольових процесів, психічних станів, індивідуально-психологічних особливостей, комунікативних здібностей тощо;</p> <p>– <i>вміти</i>: використовувати методи дослідження емоційно-вольових процесів, психічних станів, індивідуально-психологічних особливостей, комунікативних здібностей,</p>	<p>– невміння давати аргументовані відповіді на запитання; аналізувати викладений матеріал; розв'язувати складні практичні завдання</p>

Продовження таблиці 6.1

60–63	Е	Задовільно	<ul style="list-style-type: none"> – знання <i>основних фундаментальних положень</i> щодо методів дослідження емоційно-вольових процесів, психічних станів, індивідуально-психологічних особливостей, комунікативних здібностей; – вміння виконувати найпростіші практичні завдання 	<ul style="list-style-type: none"> – незнання окремих (не-принципових) питань з матеріалу модуля; – невміння послідовно і аргументовано висловлювати думку; – застосовувати теоретичні положення при розв’язанні практичних завдань
35–59	FX (потрібне додаткове вивчення)	Незадовільно	<ul style="list-style-type: none"> – додаткове вивчення матеріалу модуля може бути виконано в терміни, що передбачені навчальним планом 	<ul style="list-style-type: none"> – незнання основних фундаментальних положень навчального матеріалу модуля; – істотні помилки у відповідях на запитання; – невміння розв’язувати прості практичні завдання

1–34	F (потрібне повторне вивчення)	Незадовільно		– повна відсутність знань щодо навчального матеріалу модуля; – невміння вирішувати прості практичні задачі
------	---	--------------	--	---

Таблиця 6.2 – Шкала оцінювання навчальних досягнень студентів із дисципліни

Оцінка у балах	Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS	
		оцінка	пояснення
90–100	відмінно	A	відмінно (відмінне виконання лише з незначною кількістю помилок)
82–89	добре	B	дуже добре (вище середнього рівня з кількома помилками)
75–81		C	добре (у цілому правильне виконання з певною кількістю суттєвих помилок)
67–74	задовільно	D	задовільно (непогано, але зі значною кількістю недоліків)
60–66		E	достатньо
35–59	незадовільно	FX	незадовільно
1–34		F	незадовільно

7. ІНФОРМАЦІЙНО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

1. Андреева И. Н. Эмоциональный интеллект: исследования феномена / И. Н. Андреева // Вопросы психологии. – 2006. – № 3. – С. 78–86.
2. Андреева И. Н. Предпосылки развития эмоционального интеллекта / И. Н. Андреева // Вопросы психологии. – 2007. – № 5. – С. 57–65.
3. Баррет Дж. Проверь себя. Тесты – 2-е изд. / Дж. Баррет – С.Пб. : Питер, 2007. – 256 с.
4. Батаршев А.В., Алексеева И.Ю., Майорова Е.В. Диагностика профессионально важных качеств. / А. В. Батаршев, И. Ю. Алексеева, Е. В. Майорова – СПб.: Питер, 2007. – 192 с.
5. Веккер Л. М. Психика и реальность: единая теория психических процессов. / Л. М. Веккер – М. : Смысл, 1998. – 670 с.
6. Загальна психологія: Практикум / В. В. Волошина, Л. В. Долинська, С. О. Ставицька, О. В. Темрук. – Київ : Каравела, 2005. – 280 с.
7. Зинченко Т. П. Память в экспериментальной и когнитивной психологии / Т. П. Зинченко – С.Пб.: Питер, 2002. – 320 с.
8. Загальна психологія: навч. посіб. / О. П. Сергеевкова, О. А. Столярчук, О. П. Коханова, О. В. Пасека – Київ : ЦУЛ, 2012. – 296 с.
9. Загальна психологія: навч. посіб. / О. Скрипченко, Л. Долинська, З. Огороднійчук та ін. – Київ: Либідь, 2005 р. – 464 с.
10. Загальна психологія: підруч. для студентів вищ. навч. закл. / С. Д. Максименко, В. О. Зайчук, В. В. Клименко, В. О. Соловйenko: за заг. ред. акад. С. Д. Максименка – Київ: Форум, 2000. – 543 с.
11. Загальна психологія: Практикум / В. Волошина, Л. Долинська, С. Ставицька, О. Темрук – Київ: Каравелла, 2013. – 280 с.
12. Истратова О. Н. Психодиагностика. Коллекция лучших тестов / О. Н. Истратова, У. В. Эксакусто. – Изд. 2-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 375 с.
13. Карелин А. Большая энциклопедия психологических тестов / А. Карелин – М. : Эксмо, 2007. – 416 с.
14. Куликов Л. В. Диагностика психического состояния /Л. В. Куликов // Психология настроения. – С.Пб., 1997. – С. 46–53.
15. Игнатьев Е. И. Экспериментальное изучение простейших компонентов воли у школьников / Е. И. Игнатьев // Вопросы психологии личности / Под ред. Е. И. Игнатьева. – М. : Учпедгиз, 1960. – С. 119–125.
16. Ильин Е. П. Психология воли. 2-е изд. / Е. П. Ильин. – С.Пб. : Питер, 2011. – 368 с.

17. Леонова А. Б. Психологические средства оценки и регуляции функциональных состояний человека / А. Б. Леонова – М., 1988. – 161 с.
18. Методики диагностики и измерения психических состояний личности / Автор и составитель А. О. Прохоров. – М. : ПЕР СЭ, 2004. – 176 с.
19. Немов Р. С. Психология: учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений: в 3 кн. – 4-е изд. – М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001.
20. Практикум із загальної психології / Т. І. Пашукова, А. І. Допіра, Г. В. Дьяконов; за ред. Т. І. Пашукової. – Київ: Т-во "Знання", КОО, 2000. – 204 с.
21. Практикум із загальної психології, навч. посіб. / Т. М. Зелінська, І. М. Михайлова – Київ: Каравела, 2010. – 272 с.
22. Практикум по общей психологии / В. В. Богословский, Т. И. Бочкарева, А. И. Великородн; Под ред. А.И. Щербакова. – М. : Просвещение, 1979. – С.154-155.
23. Практикум по общей психологии: учеб. пособ. / Н. С. Глуханюк, Е. В. Дьяченко, С. Л. Семенова. – 3-е изд. М. : МПСИ; Воронеж: НПО «МОДЭК», 2006. – 224 с.
24. Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии / В. Д. Балин, В. К. Гайда, В. К. Гербачевский и др.; под общей ред. А. А. Крылова, С. А. Маничева. – 2-е изд., доп. и перераб. – С.Пб.: Питер 2003. – 560 с.
25. Практикум по психологии состояний: учеб. пособ. / под ред. проф. А. О. Прохорова. – С.Пб: Речь, 2004. – 480 с.
26. Психодиагностика. Введение в научное психологическое исследование с элементами математической статистики – 640 с.
27. Романовский А. Г. Психология: практикум : учебн. пособ. / А. Г. Романовский, Т. В. Гура, О. А. Игнатюк, Н. С. Моргунова, О. А. Резван – Харків : НТУ «ХПИ», 2014. – 184 с.
28. Райгородский Д. Я. Психология и психоанализ характера Хрестоматия по психологии и типологии характеров / Д. Я. Райгородский – М. : Бахрах-М, 2009. – 640 с.
29. Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты: учеб. пособ. / Д. Я. Райгородский – Самара: «БАХРАХ-М», 2000. – 672 с.
30. Сосновский Б.А. «Лабораторный практикум по общей психологии» – /Б. А. Сосновский, Москва: Просвещение, 1979 – С. 157.

8. СЛОВНИК ТЕРМІНІВ І ПОНЯТЬ

Агресія (лат. aggressio – напад) – інстинктивна індивідуальна поведінка людей, тварин, яку породжує страх, лють тощо. Вона виражається у нападі або загрозі нападу на осіб свого (рідше чужого) виду.

Активність – одна з основних характеристик особистості, яка полягає в здатності виступати збудником змін у взаєминах із навколишнім світом (на відміну від реактивності, коли джерелом виступає зовнішній стимул). У психології особистості активність розглядається, насамперед, у зв'язку з категоріями «діяльність» і «поведінка». Активність – найважливіша характеристика діяльності і часто розглядається як її синонім (у багатьох європейських мовах вони позначаються одним словом, наприклад, в англійській – activity; французькій – activité). Активність особистості проявляється у спрямованості на певну діяльність і вибірковість у доборі засобів і способів поведінки та діяльності. Активна особистість обов'язково виступає як суб'єкт не лише своєї поведінки і діяльності, але і власного життя. Активність тісно пов'язана з такими особистісними характеристиками, як характер, темперамент та іншими.

Аналіз (грец. Ἀνάλυσις «розкладання, розчленовування, розбирання») – метод дослідження, що характеризується виділенням і вивченням окремих частин об'єктів дослідження.

Відчуття – суб'єктивне відображення властивостей об'єктивного світу, що виникає при впливі подразників на рецептори органів сприйняття.

Відтворення – доступна для спостереження розумова дія, що полягає у відновленні та реконструкції актуалізованого змісту в тій чи іншій знаковій формі.

Воля – психічна функція, яка полягає у здатності індивіда до свідомого управління своєю психікою і вчинками у процесі прийняття рішень для досягнення поставлених цілей. Позитивні якості волі, прояви її сили сприяють успішності діяльності. До вольових якостей часто належать мужність, наполегливість, рішучість, самостійність, терпіння, самовладання, цілеспрямованість, витримка, ініціативність, сміливість та інші. Поняття «воля» дуже тісно пов'язано з поняттям «свобода».

Експеримент (англ. experiment) – сукупність дослідів, об'єднаних однією системою їх постановки, взаємозв'язком результатів і способом їх обробки. Внаслідок експерименту отримують сукупність результатів, які допускають їхню сумісну обробку і зіставлення. Експеримент – спроба, дослідження, які потребують підтвердження чи спростування, форма пізнання, один із основних методів наукового пізнання, в якому вивчення явищ відбувається у доцільно вибраних або штучно створених умовах, що

забезпечують появу тих процесів, спостереження яких необхідне для встановлення закономірних зв'язків між явищами. Важливими характеристиками експерименту є його надійність та валідність.

Екстернальний тип – людина з низьким рівнем суб'єктивного контролю (УСК). Така людина переконана, що її успіхи і невдачі залежать від зовнішніх обставин – умов навколишнього середовища, дій інших людей, випадковості, везіння чи невезіння тощо.

Емпіричні дослідження – спостереження і дослідження конкретних явищ, експериментів, а також узагальнення, класифікація та опис результатів перебігу процесу спроб, наукового пізнання, впровадження їх у практичну діяльність людей. Емпіричні дослідження використовуються для відповіді на емпіричні питання, які повинні бути точно визначені згідно з даними. Як правило, дослідник має певні теорії на тему, з якої ведеться дослідження. На основі цієї теорії пропонуються певні припущення або гіпотези. З цих гіпотез робляться прогнозування конкретних подій. Вони можуть бути перевірені відповідними експериментами. Залежно від результатів експерименту, теорії, на яких гіпотези та прогнози були засновані, будуть підтверджуватися чи спростовуватися.

Емоції (від фр. emotion – «хвилювання», «збудження») – це психічний, складний стан організму, що призводить до дії симпатичної нервової системи і підвищення життєдіяльності організму. Внаслідок цього підвищується ритм (дихання, пульсу і залозо-виділення тощо) – і на ментальному рівні стан збудження чи хвилювання, що позначається сильними почуттями, і зазвичай імпульсом щодо певної форми поведінки. Якщо емоція інтенсивна, тоді настає порушення інтелектуальних функцій, можливе роздвоєння особистості та тенденція щодо дії невраціонального чи протопатичного характеру.

Емоційний інтелект (EI) (англ. Emotional intelligence) – група ментальних здібностей, які беруть участь в усвідомленні та розумінні власних емоцій і емоцій оточуючих. Люди з високим рівнем емоційного інтелекту чітко розрізняють вираження будь-яких емоцій, можуть ефективно керувати своєю емоційною сферою, і тому в суспільстві їхня поведінка більш адаптивна – вони легше досягають своїх цілей у взаємодії з оточуючими.

Індивідуальність – неповторна система особливостей людини як індивіда, суб'єкта діяльності й особистості. Факт існування індивідуальності є однією з підстав індивідуального (конкретного) підходу до людини у навчанні, вихованні, діловому спілкуванні. «Бути зрозумілим для кожного» – ідеал такого підходу. Ігнорування індивідуальності закономірно зараховано до ряду негативних наслідків (міжособистісні та

внутрішньоособистісна напруги, конфлікти, психічні травми, невротичні стани учасників конфліктів і як результат – низька ефективність навчання, виховання, праці).

Інтернальний тип – людина з високим рівнем суб'єктивного контролю (УСК). Така людина вважає, що події, які з ним відбуваються, залежать передусім від її особистісних якостей (компетентності, цілеспрямованості, рівня здібностей тощо) і є закономірними наслідками її діяльності.

Імпульсивність – риса характеру, що виражається у схильності діяти без достатнього свідомого контролю, під впливом зовнішніх обставин або через емоційні переживання. Як вікова особливість імпульсивність проявляється переважно у дітей дошкільного та молодшого шкільного віку, що обумовлено недостатньою сформованістю функції контролю за поведінкою. При нормальному розвитку така форма імпульсивності достатньо оптимально корегується при спільних іграх дітей, в яких виконання рольових правил вимагає стримання своїх безпосередніх спонукань і врахування інтересів інших гравців, згодом це явище проявляється під час навчальної діяльності. При досягненні підліткового віку імпульсивність знову може виявлятися як вікова особливість, пов'язана вже з підвищенням емоційної збудливості у цьому віці.

Локус контролю – поняття, яке характеризує суб'єктивне сприйняття локалізації причин поведінки чи керівного початку у себе чи інших. Уведено американським психологом Дж. Роттером. Локус контролю оцінюється на шкалі інтернальності-екстернальності від високо інтернального до високо екстернального.

Наполегливість – стан, коли рішуче і завзято домагаються своєї мети; коли виявляють завзятість, вимогливість.

Настрій – загальний емоційний стан, який своєрідно забарвлює на певний час діяльність людини, характеризує її життєвий тонус. Розрізняють позитивні настрої, які виявляються у бадьорості, та негативні, які пригнічують, демобілізують, викликають пасивність. Настрій – загальний емоційний стан, який виразно не спрямований на щось конкретне. Причини настроїв найрізноманітніші: невідповідність до діяльності, страх перед очікуваною невдачею, хворобливі стани і приємні звістки тощо.

Психодіагностика (грец. Psyche – душа і diagnostikos – здатний розпізнавати) – галузь психологічної науки, що розробляє методи виявлення і вимірювання індивідуально-психологічних особливостей особистості.

Самопочуття – загальний психічний показник нашого тілесного і духовного стану у кожен даний момент; складається з конкретних відчуттів

і загальних почувань. Наприклад, відчуття голоду складається з місцевого відчуття в області шлунку й із загального невизначеного відчуття у всьому організмі. Самопочуття тісно пов'язано зі самозбереженням індивіда: воно нагадує організму його потреби і вказує на загрозливі небезпеки.

Сенситивність – характерологічна особливість людини, яка проявляється у підвищеній чутливості до подій, що відбуваються з нею, емоційна чутливість, емоційність. Також проявляється чутливість до психічних станів інших, їхніх прагнень, цінностей та цілей. Сенситивність передбачає наявність **емпатії** – здатності до відчуження, емоційного резонансу та переживання інших.

Синдром емоційного вигорання (англ. Burnout) – поняття, введене у психологію американським психіатром Гербертом Фрейденбергером у 1974 році, яке проявляється емоційним виснаженням, що зростає.

Спостереження (англ. observation, рос. наблюдение) – метод наукового дослідження, що полягає в активному (систематичному, цілеспрямованому, планомірному) та навмисному сприйнятті об'єкта, у ході якого здобувається знання про зовнішні сторони, властивості й відносини досліджуваного об'єкта. Спостереження включає в себе як елементи: спостерігача (суб'єкта), об'єкт спостереження та засоби спостереження. Як останні у розвинених формах спостереження використовуються різноманітні спеціально створені прилади, що виступають як продовження й посилення органів чуття людини, а також використовуються як знаряддя впливу на об'єкт (що перетворює спостереження на складову частину експериментальної діяльності).

Спостережливість – це психічна властивість сенсорної організації, що базується на відчутті і сприйнятті. Вона є професійно значущою для великої групи професій. Завдяки спостережливості людина розрізняє ознаки і об'єкти, що мають незначні відмінності, помічає відмінності у схожому, бачить їх при швидкому русі, при ракурсі, що змінився, має можливість скоротити до мінімуму час сприйняття ознаки, об'єкта, процесу.

Сугестивність – здатність сприймати психічний вплив з боку іншої особи або групи осіб, ступінь сприйнятливості чутливості до впливу.

Тривога – негативно забарвлена емоція, що виражає відчуття невизначеності, очікування негативних подій, передчуття, що важко визначити. На відміну від причин страху, причини тривоги зазвичай не усвідомлюються, але вона попереджає участь людини у потенційно шкідливій поведінці, чи стимулює її до дій з підвищення ймовірності вдалого завершення подій. Тривога дуже часто проявляється у людей, які хворіють невротами.

Тривожність – індивідуальна властивість особи, риса характеру, що проявляється схильністю до надмірного хвилювання, стану тривоги у ситуаціях, які загрожують, на її думку, неприємностями, невдачами, фрустрацією. Важливо, що йдеться про психологічну загрозу, тобто таку, що має суб'єктивний характер і не проявляється як фізична небезпека. Такими ситуаціями можуть бути: деякі конфлікти, порівняння людини себе з тими, хто має певну перевагу, змагання з такими людьми. Як страх, так і тривога є адекватними реакціями на небезпеку, але у разі страху небезпека очевидна, об'єктивна, а у разі тривоги – прихована і суб'єктивна. Інакше кажучи, інтенсивність тривоги пропорційна тому змісту, який для цієї людини має дана ситуація. Причини ж її тривоги, по суті, їй невідомі.

Фізіогноміка – вчення, за яким характер та психологічні властивості людини можна встановити через її риси обличчя – ніс, губи, брови, вуха тощо.

Фрустрація (від лат. frustratio – омана, марне очікування) – психічний стан людини, що виражається у характерних переживаннях і поведінці, те, що викликається об'єктивно непереборними (або суб'єктивно сприйнятими як непереборні) труднощами на шляху до досягнення мети і розбіжності реальності з очікуваннями суб'єкта.

ЗМІСТ

Вступ.....	3
1. Зміст навчальної дисципліни	5
2. Методичні вказівки з організації самостійної роботи студентів...	6
3. Методичні вказівки до виконання індивідуального семестрового завдання студентами очної та заочної форми навчання	11
4. Методичні вказівки щодо підготовки доповідей та самостійних завдань студентів очної форми навчання із дисципліни	16
5. Контрольні запитання.....	18
6. Критерії оцінювання знань та вмінь студентів	20
7. Інформаційно-методичне забезпечення.....	26
8. Словник термінів і понять.....	28

Навчальне видання

Методичні вказівки та контрольні завдання з курсу
«Практикум із загальної психології» Частина 2
для студентів денної та заочної форм навчання освітньо-кваліфікаційного
рівня «Бакалавр» зі спеціальності 053 «Психологія»

Укладачі:

РОМАНОВСЬКИЙ Олександр Георгійович
ШАПОЛОВА Вікторія Валеріївна
КВАСНИК Ольга Віталіївна
МОВЧАН Яна Олександрівна
ПАНФІЛОВ Юрій Іванович

Відповідальний за випуск проф. *Романовський О. Г.*
Роботу до видання рекомендував проф. *Ігнатюк О. А.*
Редактор *Н.В. Верстюк*

План 2018 р., п.375

Підписано до друку 10.10.2018 р. Формат 60×84¹/₁₆.
Умов. друк. арк. 12,5. Папір офсетний. Наклад 100 прим. Зам. № 145

КП «Міська друкарня»
м. Харків, 61002, вул. Алчевських, 44.
Свідоцтво про державну реєстрацію
серія ДК, № 5495, від 22.08.2017 р.